

# 自遊館リフレッシュプラザ 平日限定プラン バス送迎付 「元気回復★団体プラン」

校下・  
町内会など  
の行事に

「最近、お腹が出てきた・・・」「肩こりがひどい・・・」こんな思いしてませんか？そんなときは身体を動かすことが一番です。

「ひとりで運動するのはちょっと不安・・・」そんな方でも大丈夫。とやま自遊館では、食事付き運動体験団体プランをご用意しております。バス送迎付で、初めての方でもお気軽に体験出来る内容となっております。このプランは、町内会や仲間内の団体行事に最適です！！

コース内容 **バス送迎** + **プログラム参加(水中体操など)** + **お風呂** + **お食事**

スケジュール(例)



公民館前 集合 / 出発

☆ご希望の場所までお迎えにいたします

10:00 爽快体操「肩こり・腰痛」を体験☆

そのほか、ヨガ、タオルストレッチ・健康イス体操、  
水中ウォーク(水中体操)、簡単エアロビクスなどのプログラムも  
体験できます。

自由行動 / お風呂 / サウナ

11:30 レストラン「シャトー」にて昼食

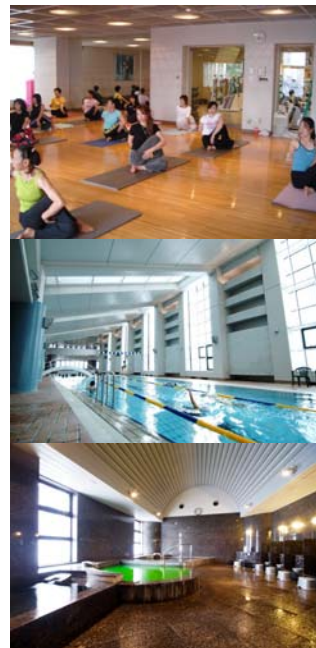
日替わりランチ、和食会席、洋食フルコースなど

お好みと予算にあわせて

とやま自遊館出発

☆バスにてお送りします

到着



	お食事メニュー	1名の料金(税込)	1名様料金(税込)
お気軽コース	①日替わりランチ	自遊館ランチの定番(和洋折衷メニュー)	2,400円
デラックスコース	②和食会席	和食ミニ会席	3,000円～
	③洋食コース	洋食ハーフコース	

※ 上記の料金には、運動体験、入浴代が含まれております。また、上記料金は、旧富山市内の料金です。その他の地区の方はご相談ください。

※ バス送迎付(集合場所から自遊館まで)

①日替わりランチ



②和食会席



③洋食コース



※写真はイメージです。季節、天候、水揚げによりメニューの内容は変更いたします。

快適運動空間

とやま自遊館 リフレッシュプラザ

〒930-0805 富山市湊入船町 9-1 (とやま自遊館5、6階)

TEL 076-444-2108 FAX 076-444-5561